

Gezonde voeding tijdens de nachtdienst (Deel 2)



Een bijdrage van: Fenny v.d. Bovenkamp van Vita-Health.

Als professioneel Vitaal Coach ondersteunt en begeleidt ze haar klanten bij het vinden van een gezondere levensstijl, zodat je Vitaler bent om nog meer te genieten van wat het leven te bieden heeft!

Tijdens de vorige nieuwsbrief van mei 2014 heb ik beloofd om met wat tips en recepten terug te komen. Dus dat wil ik dan ook graag doen. Jouw voedingskeuze is van grote invloed op zowel je lichamelijke als geestelijke gesteldheid. Kies voor een gezonder voedingspatroon om zo vitaal mogelijk door het leven te gaan!

Om je lekker vitaal en fit te voelen kun je het beste voldoende vitaminen, mineralen, gezonde vetten, eiwitten en koolhydraten eten. Maar waar zit dat nou in?

Graag doe ik je wat recept ideeën aan de hand die met name nuttig zijn tijdens nachtdiensten, omdat je immers wel met de juiste dosis energie en voldoende focus aan het werk wilt zijn. Om dat zo optimaal mogelijk te kunnen doen probeer dan in ieder geval geraffineerde suiker zoveel mogelijk te vermijden, die zorgen voor een korte opleving, maar daarna slaat de vermoeidheid toe.

De bereiding van een energierijke en ook lekkere maaltijd neemt relatief weinig tijd in beslag, makkelijk om mee te nemen en eenvoudig om 's avonds / 's nachts te nuttigen.

Voordat ik je wat handvatten aanreik over wat te eten vertel ik graag iets meer over vetten. Vetten hebben lange tijd helaas in een negatief daglicht gestaan, terwijl sommige vetten onmisbaar zijn voor een goede gezondheid, een belangrijke rol spelen bij de opbouw van ons gezond zenuwstelsel, ons in staat stellen tot betere kennisvergarig en van invloed is op ons gedrag en weerstand.

Wat zijn dan nu al die omega berichten in de media?

Omega 3 en omega 6 zijn ook vetzuren. Het is van groot belang dat beide in verhouding worden genuttigd. In de oertijd was de verhouding 1:1, dat is de ideale verhouding, daar staan we vandaag de dag ver vandaan. Omega 6 krijgen we in onze dagelijkse voeding volop binnen. Om zoveel mogelijk aan een gezond eetpatroon te voldoen is het van belang om er op te letten voldoende omega 3 te nuttigen.

Omega 3 wordt ook wel 'brainfood' genoemd omdat het zo belangrijk is voor je hersenen. Een goede bron van omega 3 zijn groene bladgroenten en een rijke bron zijn vooral vette vissoorten, denk daarbij aan makreel. Omega 3 kunnen wij mensen niet zelf aanmaken dus is het van belang die binnen te krijgen via onze voeding.

De vetten die zonder meer zoveel mogelijk vermeden dienen te worden zijn transvetten en komen veel voor in bijvoorbeeld koekjes en chips. In een groeiend aantal landen zijn transvetten zelfs al verboden, in Nederland zijn ze nog wel toegestaan.

Nu ga ik over op de praktijk!

Brood

Eet je graag brood? Combineer dan de maaltijd van snelle koolhydraten (want dat is brood) met gezonde vetten en eiwitten voor een meer 'stabiele' maaltijd. Van een maaltijd met snelle koolhydraten gaat je bloedsuikerspiegel enorm pieken en dalen, daar word je moe van en is minder goed voor je hart en bloedvaten.

Gebruik voor de **gezonde vetten roomboter, olijfolie extra vierge** of snij een **avocado** in plakjes voor op je brood.

Bij **eiwitrijk** beleg kun je denken aan bijv. **kipfilet, gerookte zalm** (rijk aan omega 3) of een **gekookt ei**. Ook geitenkaas, hüttenkäse of amandelpasta is mogelijk. Daarbij is het lekker en rijk aan **vitaminen** en **mineralen** om **rauwkost** op brood te doen. Zoals bijv.: tomaat, komkommer, radijs, wortel, rettich, venkel en tuinkers

Muesli

Zelf muesli maken is een gezondere keuze dan bijvoorbeeld cruesli wat vol zit met geraffineerde suiker. Maak zelf muesli van:

- havervlokken
- pompoenpitten (rijk aan omega 3)
- ongebrande, ongezouten walnoten (rijk aan omega 3)
- rozijnen (voor een zoete smaak)



Je kan zelf een grote bus met muesli maken en daarvan telkens wat meenemen naar je werk. Heel goed te combineren met volle kwark (eiwitrijk) en / of vers fruit. Wanneer je ervan houdt is een beetje kaneel daarbij heerlijk.

Gebakken ei

Wil je nog thuis wat eten voordat je naar je werk gaat dan is een eiwitrijke maaltijd aan te raden. Je kan ook een van te voren gebakken ei mee nemen naar je werk en het koud opeten.

Bak bij het ei voor de vitaminen en mineralen bijvoorbeeld wat prei, tomaat en champignons mee. Erg lekker!

Fruit

Het is altijd heerlijk en gezond om wat fruit mee te nemen naar je werk. Het is aan te raden samen met het fruit een paar ongebrande, ongezouten noten te eten of een paar stukjes kokos erbij te nuttigen. Dit voorkomt dat je bloedsuiker spiegel enorm gaat pieken en dalen, want dat zorgt ervoor dat je je weer even heel fris en fit voelt en daarna weer heel moe wordt. Dat is juist wat je wilt voorkomen. Je wilt constant fris en fit zijn gedurende de nachtelijke uren. Denk er ook aan om minstens 1.5 liter water op een dag te drinken!

Heb je behoefte aan nog meer informatie over voeding of een gezonde levensstijl op het gebied van beweging / sport en de juiste mindset, ik ben altijd bereid je vragen te beantwoorden!

Kijk voor diverse gezonde recepten ook op mijn website:

<http://www.vita-health.nl/recepten/>

In een volgend artikel vertel ik graag meer over eiwitten.

Heb je vragen? Hierbij de contactgegevens van Fenny van de Bovenkamp:

Aalsburg 2923
6602 WK Wijchen
Telefoon +31 (0)6-144 072 72
fenny@vita-health.nl
www.vita-health.nl